

しょくいく
食育だより

しょく

食まんてん

向日市立
第3向陽小学校
令和6年7月

まいつき にち しょくいく ひ
～毎月19日は「食育の日」～

長い夏休みが始まりますね。子どもたちには、色々な食体験や食経験を
してほしいと思っています。夏休みを楽しく元気に過ごすためにも、栄養バ
ランスの良い食事と規則正しい生活を心がけましょう。



たの
楽しい
なつ やす
夏休み



なつ やす じゅう よう
夏休みこそ重要!!

たい せつ えい よう
大切にしてほしい 栄養バランス

も あつ なが なが なが
蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、
偏った食事になってしまうことがあります。夏を元
気にするためにも、香辛料やかんきつ類などを取
り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事
を心がけましょう。

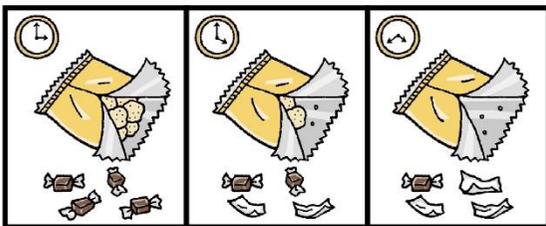


げん き
元気に
すごそう

あつ
暑いからといって、そうめんやアイスキャンディー（アイスクリーム）、清涼飲料な
どの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働き
を鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。



だらだら食べはやめよう!



じかん きま たら たら たら
時間を決めずに食べるだらだら食べ
や、テレビやゲームをしながらのなが
ら食べは、肥満やむし歯の原因になり
ます。ゲーム中などに菓子が近くにあ
ると、つい食べてしまいます。間食は
きちんと時間を決めて食べましょう。

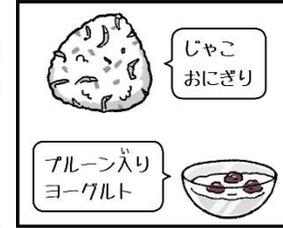
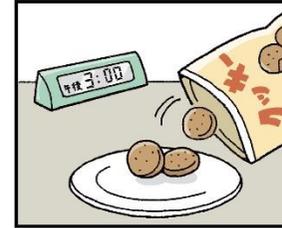
子どもがおやつに何を食べているかを知っていますか?

子どもがおやつに好きなだけ菓子を食べていたり、こづかいで自由に買い食い
したりしていませんか? そのことが食べすぎや肥満の原因になっているかもし
れません。おやつは親子で一緒に選び、子どもがおやつに何を食べているのかを
把握するようにしましょう。



間食は……

- ・時間と量を決めて食べる
- ・不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる
- ・食品表示を見ながら食品を選ぶ



ご感想・ご質問 ~前回の「食まんてん」でいただいたコメントを紹介します~

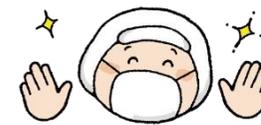


いつもおいしい給食を作ってください、ありがとうございます。6年生の息子は
ヤンニョムチキンがとてもおいしかったと言っていました。甘辛いタレがからん
で最高なんだそうです。作り方を教えていただけると嬉しいです。

リクエストありがとうございます。ヤンニョムチキンは、昨年度の給食で初登場し、6年生卒
業前のアンコール給食でもランクインするほど人気のあるメニューです。コチュジャンを使
った味つけですが、給食では、辛い食べ物が苦手な人や低学年でも食べやすいように、辛
さ控えめで作っています。白いごはんにもよく合う味つけです。ご家庭ではお好みの辛さ
でぜひお試しください。



給食や食に関する ご質問・ご感想が ありましたら お聞かせください!



いつも学校給食へのご協力ありがとうございます。
ご質問やご感想がありましたら下記の URL か
右記の QR コードからご入力ください。
給食レシピのリクエストなども大歓迎です。
<https://forms.office.com/r/QwIj46RdV>

ご質問・ご感想フォーム



給食レシピ紹介

以前にリクエストいただいたレシピを紹介します。ぜひ作ってみてください。



セルフサンド(ツナサラダ)

<材料(給食約4人分)>

きゅうり	40g
キャベツ	120g
たまねぎ	20g
ツナ缶	1/2缶
マヨネーズ	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々
ロールパン	4個

<作り方>

- ①きゅうりは輪切り、キャベツはせん切り、たまねぎをうす切りにする。
- ②野菜をさっとゆでて冷却し、水気をきる。
- ③野菜とツナをまぜあわせて、マヨネーズ、塩、こしょうで味をととのえる。
- ④切り目を入れたロールパンにツナサラダをはさむ。

給食では、「サラダ」という名前でも、生野菜で作るのではなく、ゆでたり蒸したりした野菜を冷却して使っています。ご家庭の場合は、塩もみした野菜でも大丈夫です。ぜひお試しください。



にく肉じゃが

<材料(給食約4人分)>

牛肉薄切り	100g
じゃがいも	300g
たまねぎ	200g
にんじん	60g
つきこんにゃく	80g
冷凍グリーンピース	20g
油	適量
さとう	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
(水)	適量)

<作り方>

- ①牛肉を食べやすい大きさに切る。じゃがいもは角切り、たまねぎはくし形切り、にんじんはいちょう切りにする。つきこんにゃくはさっとゆでておく。
- ②鍋に油を入れ、牛肉、たまねぎ、こんにゃく、にんじんを炒める。
- ③水、調味料、じゃがいもを加えてやわらかくなるまで煮る。
- ④グリーンピースを入れて仕上げる。

給食では、大量の玉ねぎから水分が出るので、水を加えずに作っています。ご家庭では、様子をみながら加水してください。



給食のレシピは大量調理用です。家庭で作る場合には、食材から出る水分量が異なりますし、鍋やフライパンの大きさや火加減等によって水分蒸発量も変わります。水分や調味料の量はご家庭で調節してください。調味料はメーカーによって塩分量が異なります。



ビーフカレー

<材料(給食約4人分)>

牛肉	120g
※塩	少々
※こしょう	少々
※カレー粉	少々
にんにく	少々
しょうが	少々
セロリー	少々
たまねぎ	240g
にんじん	80g
じゃがいも	160g
炒め油	適量
水	500mlくらい
ケチャップ	小さじ1と1/2
トマトペースト	小さじ1/2
チャツネ	小さじ1
ウスターソース	小さじ1と1/2
塩	小さじ1/2
粉チーズ	大さじ1と1/2
スキムミルク	大さじ1と1/2
★バター	10g
★油	小さじ2
★小麦粉	大さじ2
◎カレー粉	3g
◎ターメリック	3g
◎クミン	1g
◎カルダモン	0.5g

<作り方>

- ①牛肉は食べやすい大きさに切り、※の調味料で下味をつける。にんにく、しょうが、セロリーはみじん切りにする。たまねぎはうす切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは角切りにする。
- ②油を熱し、たまねぎをあめ色になるまでじっくり炒める。
- ③★の材料を褐色になるまでじっくり炒め、ルウを作る。褐色になったら、◎の香辛料を加えて混ぜる。さらに、お湯(分量外)で攪拌した粉チーズとスキムミルクを入れてペースト状にしておく。
- ④油を熱し、にんにく、しょうが、セロリーを炒め、牛肉を加えて炒める。
- ⑤炒めたたまねぎ、にんじんを入れてさらに炒め、じゃがいも、水を入れて煮る。
- ⑥ケチャップ、トマトペースト、チャツネ、ウスターソースを入れて、酸味がとぶように煮る。
- ⑦野菜がやわらかくなったら塩、ルウを加えてさらに煮こむ。

大量に作る給食用レシピのため、少量で再現するのは難しいかもしれませんが(本校の調理責任者も家で作るのは難しかったそうです...)が、水分や調味料を調整しながら、夏休みにぜひ作ってください。給食では角切りの牛肉で作ることが多いですが、煮込み時間が長くなるため、薄切りの牛肉もおすすめです。豚肉や鶏肉でも作れます。



ヤンニョムチキン

<材料(給食約4人分)>

鶏肉	200g	★にんにく	少々
しょうが	少々	★しょうゆ	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2	★ケチャップ	大さじ1強
片栗粉	大さじ4	★コチュジャン	小さじ1/2
揚げ油	適量	★さとう	大さじ1

<作り方>

- ①しょうが、にんにくをすりおろす。
- ②鶏肉を一口大に切り、しょうが汁としょうゆにつけておく。
- ③鶏肉の汁気を切り、粉をまぶす。
- ④160~170℃の油で約5分揚げる。
- ⑤★の材料を全部あわせて加熱する。
- ⑥揚げた鶏肉に⑤のタレをからめる。